



KIC-FORMATIONS

La réussite pour tous !

Atelier : Gérer l'anxiété sociale

Introduction

L'anxiété sociale, ou peur du regard des autres, touche de nombreuses personnes, parfois sans qu'elles en aient pleinement conscience. Elle peut limiter les interactions, freiner les opportunités professionnelles et personnelles, et nuire à l'épanouissement global.

Cet atelier vous invite à comprendre les mécanismes de l'anxiété sociale, à apprivoiser vos émotions et à développer une présence plus calme et confiante dans vos relations. À travers des outils concrets, des échanges bienveillants et des exercices pratiques, vous apprendrez à dépasser vos peurs pour retrouver une aisance authentique avec les autres.

Les bienfaits de l'atelier

- **Identifier les situations** qui déclenchent l'anxiété sociale et comprendre leurs origines.
- **Apprendre à réguler ses émotions** et apaiser les réactions physiques de stress.
- **Renforcer l'estime de soi et la confiance** dans ses capacités relationnelles.
- **Développer des compétences sociales** et communicationnelles sereines.
- **Retrouver du plaisir** dans les interactions et oser s'affirmer avec authenticité.
- **Accroître le bien-être** personnel et le sentiment de liberté intérieure.

Informations pratiques

Durée	2 heures d'atelier dynamiques et participatives, axées sur la mise en pratique et la réflexion personnelle.
Jour	Les ateliers se déroulent tous les lundis .
Durée	125 CHF – matériel pédagogique inclus.



Public cible

Cet atelier s'adresse à toute personne souhaitant :

- Se sentant mal à l'aise ou stressée dans les situations sociales (réunions, entretiens, groupes, etc.).
- Souhaitant comprendre et apaiser ses réactions face au regard d'autrui.
- Désirant développer une communication plus fluide et naturelle.
- Cherchant à renforcer sa confiance dans les échanges interpersonnels.

Il est particulièrement recommandé pour les **étudiants, formateurs, dirigeants professionnels**, ou toute personne souhaitant retrouver **une sérénité dans ses relations sociales**.

Objectifs pédagogiques

À la fin de l'atelier, les participant·e·s seront capables de :

- **Reconnaître les signes physiques, émotionnels et mentaux** de l'anxiété sociale.
- **Identifier les pensées automatiques** et les schémas d'évitement.
- **Mettre en pratique des techniques** de respiration et de relaxation efficaces.
- **Développer une posture assertive** et bienveillante en contexte social.
- **Utiliser des stratégies concrètes** pour gérer le stress avant et pendant les interactions.
- **Oser s'exprimer** et prendre leur place avec calme et confiance.

Prérequis

Aucun prérequis particulier.

Une **ouverture à l'introspection et à l'expérimentation** est simplement recommandée pour tirer pleinement profit de l'atelier.

Méthodologie et pédagogie

Approche **active et bienveillante** :

- Exercices d'ancrage, de respiration et de relaxation.
- Mise en situation douce et accompagnée pour désensibiliser la peur du jugement.
- Échanges collectifs et partages d'expériences.
- Outils issus de la pleine conscience, de la psychologie comportementale, de la PNL et de la communication non violente.
- Support personnel de suivi pour noter ses progrès et apprentissages.



Contenu de l'atelier

Comprendre l'anxiété sociale

– Définition, causes et mécanismes psychologiques.

Identifier ses déclencheurs et schémas personnels

– Peur du jugement, évitement, perfectionnisme, auto-critique.

Apaiser ses réactions émotionnelles et physiques

– Exercices de respiration, relaxation et visualisation positive.

Renforcer la confiance et l'assertivité

– Posture, voix, regard, communication non verbale.

Oser les interactions

– Jeux de rôle et exercices progressifs pour retrouver l'aisance.

Construire son plan d'action personnel

– Mettre en place des objectifs réalistes et durables pour s'épanouir socialement.

Attestation de participation

Une **attestation de participation officielle** est remise à chaque participant·e à la fin de l'atelier, délivrée par **KIC-Formations**.

Inscriptions et contact

- info@kic-formations.ch
- www.kic-formations.ch
- **+41 77 211 23 23**